(পর্ব ৬)জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি* (পর্ব ৬)

আবু আবদুল্লাহ
হে মুজাহিদ ভাইয়েরা,
জিহাদের প্রস্তুতি শুরু করুন,আজ থেকেই! (পর্ব ৬)

হে মুজাহিদ ভাইয়েরা
জিহাদের জন্য নিজেদেরকে প্রস্তুত করুন
আজ থেকেই!

কারন আল্লাহ তায়ালা বলেনঃ

আর প্রস্তুত কর
তাদের সাথে যুদ্ধের জন্য
যাই কিছু সংগ্রহ করতে পার
নিজের শক্তি সামর্থ্যের মধ্যে থেকে এবং
পালিত ঘোড়া থেকে
যেন প্রভাব পড়ে
আল্লাহর শুক্রদের উপর এবং
তোমাদের শত্রুদের উপর
আর
তাদেরকে ছাড়া অন্যান্যদের উপর ও
যাদেরকে তোমরা জান না
আল্লাহ তাদেরকে চেনেন।
[সূরা আল-আনফালঃ৬০]

তাই নিজেদের সাধ্য অনুযায়ী
জিহাদের জন্য প্রস্তুতি নিতে থাকুন।

*** কোন বিরতি ছাড়াই ১০ ঘন্টা হাঁটুন!!!

কিভাবে শুরু করবেন?
বাংলাদেশে ফজরের ওয়াক্ত শুরু হয়
প্রায় ৩ঃ৪৫ মিনিটে।
আপনি ঘুম থেকে রাত ৩টার আগেই
উঠে পড়ুন,

এরপর বাথরুম সেরে নিয়ে অজু করে
কমপক্ষে ২ রাকাত তাহাজ্জুদ নামজ পড়ে
একটু কোরআন তিলায়াত করে নিন।
এরপর ফজরের ওয়াক্ত
শুরু হওয়ার সাথে সাথেই নামাজ পড়ে ফেলুন,
একাধিক হলে জামাতের সাথে।
এবার পিঠে ঝোলানোর জন্য
১টি নরমাল ব্যাগ নিন,
ব্যাগে থাকবে আপনার যাত্রাপথের জন্য

১/ পানির বোতল

২/ খেজুর বা বিস্কিট বা সুবিধা অনুযায়ী অন্য কিছু।

৩/ ১টি ছোট ছাতা

এবার ঘড়িতে সময় দেখে বেরিয়ে পড়ুন।

আপনি যদি ভোর ৪ টায় বের হতে পারেন
তবে আপনার ১০ ঘন্টা হাঁটার ট্রেনিং শেষ হবে
দুপুর ২টায়।

* পোষাক হবে সাদা ঢোলা পায়জামা, বা প্যান্ট
গায়ে সাদা পাঞ্জাবী, গেঞ্জি, বা শার্ট
আপনার জন্য যেটা সুবিধা হয়।
গরমে সাদা সুতি পোষাক আরামদায়ক।

* জুতা হতে হবে আরামদায়ক
কেডস বা স্পঞ্জ জুতা।

* অবশ্যই ১ টি ছাতা নিয়ে নিবেন যা
আপনার প্রয়োজন হতে পারে।
ব্যাগে রাখা যায় এমন ছোট ছাতা।

* আধা ঘন্টা বা ১ ঘন্টা পরপর
খুবই অল্প অল্প করে পানি পান করবেন,
বেশি পান করলে আপনি
টানা ১০ ঘন্টা চলাটা অসম্ভব হয়ে পড়বে
পেসাবের বেগ হওয়ার কারনে।

* হাঁটার গতি হবে নরমাল জোরে না।
এই ১০ ঘন্টায় প্রায় ৪০ কিঃমি
হাঁটুতে পারবেন আপনি।
প্রতি ১৫ মিনিটে ১ কিঃমিটার হিসাবে।

* ভোর ৪টা থেকে সকাল ৯ টা পর্যন্ত
প্রায় ২০ কিঃ মিটার
অতিক্রম করার পর
আবার আপনার বাসার দিকে ব্যাক করুন।
কারণ সাকাল ৯ টায় আপনি ব্যাক করলে
বাসায় আসতে আসতে আপনার
সময় লাগবে প্রায় ৫ ঘন্টা,
তার মানে আপনি
দুপুর ২টায় ফিরে আসবেন।
যে পথে যাবেন সে পথেই ফিরে আসবেন,
তাহলেই আপনার ১০ ঘন্টা
হাঁটার হিসেব ঠিক থাকবে।

* প্রতিক্রিয়াঃ
১/ বিরতিহীন ভাবে এই পথ
অতিক্রম করার কারনে
আপনার পায়ে ফোসকা পড়তে পারে,
তবে যদি ফোসকা না গলে থাকে

শুধু পানি বের করে দিবেন,
ভূলেও ফোসকার চামড়া উঠাবেন না।
চামড়া উঠিয়ে ফেললে
ক্ষত শুকাতে দেরি হবে।

২/ উভয় রানের উপরি ভাগে ক্রমাগত
ঘষা লাগার কারনে হালকা
ক্ষত হতে পারে।

৩/ আর সারা শরির ব্যথা
এটা অবশ্য প্রায় সবার
জন্যই কমন।

তবে মনে রাখবেন
খুব মারাত্মক কোন অসুবিধা না হলে
কোন প্রকার ঔষধ খাবেন না।
কারন এটাও আপনার ট্রেনিং এর অংশ।

সাধারণত কয়েকদিনের দিনের মধ্যে
এমনিতেই এসব সমস্যা ঠিক হয়ে যায়।

আপনি এই ট্রেনিংটা মাসে ১ বার,
তা না পারলে কমপক্ষে

৩ মাসে ১ বার করে করবেন।

নোট.....
১ বার যদি ১০ ঘন্টা
নাও পারেন হতাশ হবেন না,
যতটুকু সম্ভব করুন।
এবং বার বার চেষ্টা করুন,
নিজের উপর আত্মবিশ্বাস রাখুন,
অবশ্যই পারবেন ইনশাআল্লাহ।